**Неделя профилактики рака легких (с 26 июня по 2 июля)**

С 26 июня по 2 июля будет проходить Неделя профилактики рака легких. Рак легких – злокачественная опухоль, берущая начало из тканей бронхов или легочной паренхимы. Факторы риска развития рака легкого можно подразделить на две категории – внутренние и внешние. К первым относится наследственный анамнез: если кто-то из кровных родственников болел или погиб от рака легкого, то у этого человека повышен риск развития рака легкого. Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания легкого, которые также автоматически переводят человека в группу риска. Все остальные факторы внешние. Это работа, связанная с вредными химическими и дизельными выхлопами, с асбестом, мышьяком и т.д. Работа в помещениях с повышенной запыленностью, с повышенным количеством радона. Курение является причиной развития более двадцати двух злокачественных новообразований различных локализаций и увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз.

**Первичная профилактика рака легких**

Первичная и вторичная профилактика рака легких — это общие рекомендации, которые нужно соблюдать всем людям, чтобы снизить риск онкологии. Первичная профилактика затрагивает организацию питания и образа жизни.

**Питание**

Питание должно быть регулярным, сбалансированным. Для профилактики онкологии нужно придерживаться следующих рекомендаций:

* В рационе должно быть как можно больше овощей и фруктов.
* Вместе с пищей нужно получать как можно больше витамина C, E, группы B.
* Каждый день нужно есть клетчатку (содержится в злаках, фруктах, овощах).
* В рационе должны быть цельнозерновые крупы, бобовые, злаки.
* Источником белка может быть рыба, мясо птицы, нежирное мясо.
* Нужно ограничить потребление «вредных» продуктов: жирного, сладкого, соленого, острого, копченого

**Образ жизни**

Для профилактики онкологии легких нужно вести здоровый образ жизни, соблюдая следующие рекомендации:

* Откажитесь от курения и алкоголя.
* Укрепляйте иммунитет — контролируйте состояние здоровья, чаще бывайте на свежем воздухе, закаляйтесь.
* Лечите инфекционные заболевания, не допускайте появления хронических инфекций или воспалений. Проходите вакцинацию для профилактики инфекций.
* При наличии фактора риска, связанного с профессией, соблюдайте технику безопасности.
* Ведите активный образ жизни, занимайтесь спортом, уделяйте физической активности хотя бы 30 минут в день.
* Контролируйте уровень стресса и психологических нагрузок.
* Следите за качеством и продолжительностью сна — каждый день нужно спать не меньше 7–9 часов.

Правильное питание и здоровый образ жизни обеспечивают профилактику не только онкологических, но и многих других заболеваний. Чтобы правильно выстроить рацион с учетом особенностей здоровья и существующих рисков болезней, обратитесь к диетологу. Получить рекомендации по укреплению здоровья и иммунитета, а также профилактике инфекций можно у врача общей практики.

**Вторичная профилактика рака легких**

Вторичная профилактика — это регулярные обследования, которые нужно проходить, чтобы выявить онкологию на ранней стадии, если она появится. Она необходима всем, для кого риск заболеть раком легких повышен.

Ежегодно проходить обследование необходимо:

* Тем, кто курит. Если человек выкуривает до 1 пачки сигарет в день, ежегодный скрининг нужен при стаже курения в 20 лет. Если в день курильщик выкуривает больше 2 пачек сигарет, он попадает в группу риска уже после 15 лет курения.
* Людям старше 55 лет. Особенно важно регулярно обследоваться тем, у кого есть хронические заболевания органов дыхания или хронические инфекции.
* Работникам вредных производств. При стаже работы больше 10 лет угроза для здоровья возрастает. Необходимо контролировать состояние легких.
* Тем, кто долго живет в районах с экологически неблагоприятной обстановкой, с сильно загрязненным воздухом.

При профилактическом обследовании выполняют рентгенографию или компьютерную томографию легких.

В России все взрослые люди ежегодно должны делать флюорографию. Это исследование проверяет состояние легких, но оно не выявляет рак на ранней стадии. Поэтому тем, кто находится в группе риска, нужно проходить дополнительное обследование. Его можно спланировать, обратившись к пульмонологу или к онкологу.

